

GAMBARAN DIET PASIEN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS III DENPASAR UTARA

Dewi, Triyana Puspa¹; Widyanata, Komang Agus Jerry^{2*}; Wijaya, I Made Sukma³;
Serinadi, Desak Made⁴

^{1,2,3,4}Akademi Keperawatan Kesdam IX/Udayana

*Korespondensi: jerrywidyanata@yahoo.com

ABSTRACT

Background: The diet of diabetes mellitus is a setting diet for the diabetes mellitus patients by keeping sugar intake to maintain blood sugar levels were normal at the range. The purpose of this research is to know the diet description of diabetes mellitus patients in Public Health Center III North Denpasar in March until May 2012. **Methods:** The number of samples taken are 31 respondents by using survey. The samples research selection using non probability sampling that is purposive sampling. Data analysis techniques in this research is descriptive analysis. **Results:** The result of this research are as much 20 respondents (64,52%) haven't suitable description of diabetes mellitus diet and about 11 respondents (35,48%) are suitable. **Conclusion:** Most of respondents, they haven't been able to apply suitable diabetes mellitus diet yet. The suggestion submitted by researcher for nurses in this research is to be increase the knowledge about the diet of diabetes mellitus.

Key words : diet of diabetes mellitus; setting diet; diabetes mellitus patients

ABSTRAK

Latar belakang: Diet diabetes mellitus adalah pengaturan pola makan bagi penderita diabetes mellitus dengan menjaga asupan gula tubuh agar dapat mempertahankan kadar gula darah berada pada kisaran normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara pada bulan Maret-Mei 2012. **Metode:** Jumlah sampel yang diambil yaitu sejumlah 31 responden dengan menggunakan pendekatan Survey. Pemilihan sampel penelitian menggunakan non probability sampling yaitu secara purposive sampling. Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini adalah sebanyak 20 responden (64,52%) memiliki gambaran diet diabetes mellitus yang tidak sesuai dan sebanyak 11 responden (35,48%) memiliki gambaran diet yang sesuai. **Simpulan:** Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum mampu menerapkan diet diabetes mellitus yang sesuai.

Saran yang disampaikan peneliti dalam penelitian ini adalah agar perawat dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang diet pasien diabetes mellitus.

Kata kunci : Diet diabetes mellitus; pengaturan pola makan; penderita diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Berbagai komplikasi dapat timbul pada penderita DM. Adanya perubahan pada pembuluh darah dan saraf seringkali menyebabkan terjadinya komplikasi pada penderita DM. Penyumbatan yang dapat berakibat pada pecahnya pembuluh darah, akan menyebabkan darah tidak mampu mengangkut dengan baik nutrisi yang dibutuhkan keberbagai organ tubuh sehingga dapat mengakibatkan penyakit jantung atau stroke (Widharto, 2007). Berbagai komplikasi dapat terjadi pada penderita DM yang lebih sering dikenal dengan nefropati (kerusakan ginjal), retinopati (gangguan penglihatan), neuropati (kerusakan syaraf). Kadar gula yang tinggi dan tidak terkendali akan mempercepat timbulnya berbagai komplikasi tersebut. Pengendalian terhadap kadar gula darah dapat membantu menunda komplikasi (Sutedjo, 2010).

Beberapa usaha dapat dilakukan untuk menghindari komplikasi DM. Menurut Soegondo (2006), langkah pertama dalam mengelola DM selalu dimulai dengan pendekatan secara nonfarmakologis, dimana perencanaan makan dan penurunan berat badan bila terjadi obesitas, diharapkan mampu untuk membantu penderita DM dalam mengendalikan kadar glukosa dalam darahnya. Dalam sebuah penelitian yang disebut Program Pencegahan DM, perubahan gaya hidup berikut ini dapat mengurangi angka berkembangnya DM selama tiga tahun dengan angka 58%. Bagi yang berusia 60 tahun keatas angka penurunan dapat mencapai 71% (Soebroto, 2009). Perubahan gaya hidup yang dimaksud dapat meliputi mengendalikan berat badan dan kadar gula darah, makan makanan yang sehat dan diet yang seimbang, olahraga dan check up secara rutin dan tidak merokok.

Pengaturan diet merupakan salah satu anjuran utama dalam pengelolaan DM. Menurut Sutedjo (2010), diet yang dimaksud adalah perencanaan makan yang baik dimana bertujuan agar para penderita DM tetap dapat menjalankan pekerjaan dengan baik, gula darah normal dan terhindar dari komplikasi. Prinsip pada diet DM yaitu mengedepankan jumlah, jenis dan jadwal makan yang teratur sehingga kadar gula darah dapat terkontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran diet pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *survey* yaitu jenis pendekatan yang menekankan pada pengumpulan informasi tanpa memberikan intervensi melalui penyebaran kuisioner kepada responden berkaitan penerapan diet sehari-hari. (Notoadmojo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien DM tipe 2 di Puskesmas III Denpasar Utara yaitu sebanyak 34 orang berdasarkan data jumlah pasien yang berkunjung pada bulan Mei 2011. Sampel pada penelitian ini sebanyak 31 orang didapatkan menggunakan rumus besar sampel n (Nursalam, 2003). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *Non Probability Sampling* dengan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti (Saryono, 2011). Pasien dimasukan sebagai responden jika pasien bersedia dan dikeluarkan jika pasien buta huruf.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner dengan 10 pertanyaan maasing-masing pernyataan menggunakan skala Guttman yaitu dengan memberi jawaban singkat "Ya" atau "Tidak". Kuisioner sudah lulus uji validitas dan reliabelitas. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dimasukkan ke dalam tabel induk sesuai dengan jawaban yang telah diberikan oleh responden, kemudian dianalisa dengan analisa statistik deskriptif dikategorikan menjadi 2 yaitu skor $\leq 50\%$ (diet tidak sesuai) dan $> 50\%$ (diet sesuai).

HASIL

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 31 responden, sebagian besar responden yaitu masing masing sebanyak 8 responden (25,80%) berada pada kelompok umur 22-24 tahun dan 45-56 tahun, sedangkan sebagian kecil yaitu sebanyak 3 responden (9,70%) berada pada kelompok umur 70-79 tahun. Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 31 responden, sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 responden (58,07%) berjenis kelamin perempuan, dan sebanyak 13 responden (41,93%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa dari 31 responden, berdasarkan tingkat pendidikannya sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 14 responden (45,15%), sedangkan sebagian kecil yaitu sebanyak 3 responden (9,70%) berpendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa dari 31 responden, berdasarkan pekerjaan yaitu sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 13 responden (41,90%) dan sebagian kecil responden yaitu 3 responden (9,70%) memiliki pekerjaan lain-lain seperti petani, pedagang dan lain-lain.

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa dari 31 responden, sebagian besar responden yaitu sebanyak 20 responden (64,52%) memiliki gambaran diet diabetes mellitus yang tidak sesuai, sedangkan sebanyak 11 responden (35,48%) memiliki gambaran diet yang sesuai. Pada tabel 6, dapat dilihat bahwa dari 20 responden (64,52%) dengan diet tidak sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu berada pada kelompok umur 20-44 tahun yaitu sebanyak sebanyak 7 responden (22,58%). Sedangkan dari 11 responden (35,48%) dengan diet sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu masing-masing sebanyak 3 responden (9,67%), berada pada kelompok umur 45-54 tahun, 55-59 tahun dan 60-69 tahun.

Pada tabel 7, dapat dilihat bahwa dari 20 responden (64,52%) yang memiliki gambaran diet yang tidak sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (41,93%). Sedangkan dari 11 responden (35,48%) yang memiliki diet sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu sebanyak 6 responden (19,35%) berjenis kelamin laki-laki. Dari tabel 8, dapat dilihat bahwa dari

20 responden (64,52%) dengan diet tidak sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu sebanyak 9 orang responden (29,03%) memiliki tingkat pendidikan SMA. Sedangkan dari 11 responden (35,48%) dengan diet sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu sebanyak 5 responden (16,13%) memiliki tingkat pendidikan SMA.

Dari tabel 9, dapat dilihat bahwa dari 20 responden (64,52%) yang memiliki diet yang tidak sesuai, sebagian besar responden yaitu sebanyak 10 responden (32,26%) tidak bekerja. Sedangkan dari 11 responden (35,48%) yang memiliki diet sesuai, sebagian besar diantaranya yaitu sebanyak 4 responden (12,90%) memiliki pekerjaan swasta.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur di Puskesmas III Denpasar Utara bulan Maret-Mei 2012

No	Kelompok umur (tahun)	Jumlah	
		n	%
1	22-44	8	25,80
2	45-54	8	25,80
3	55-59	5	16,10
4	60-69	7	22,60
5	70-79	3	9,70
Total		31	100,00

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas III Denpasar Utara bulan Maret-Mei 2012

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	
		n	%
1	Laki-laki	13	41,93
2	Perempuan	18	58,07
Total		31	100,00

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Puskesmas III Denpasar Utara bulan Maret-Mei 2012

No.	Pendidikan	Jumlah	
		n (frekuensi)	% (persentase)
1	SD	6	19,35
2	SMP	8	25,80
3	SMA	14	45,15
4	PT	3	9,70
Total		31	100,00

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas III Denpasar Utara bulan Maret-Mei 2012

No.	Pendidikan	Jumlah	
		n	%
1	PNS	4	12,90
2	SWASTA	11	35,50
3	TIDAK BEKERJA	13	41,90
4	LAIN-LAIN	3	9,70
Total		31	100,00

Tabel 5. Distribusi frekuensi gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara bulan Maret-Mei 2012

No	Diet Diabetes Mellitus	Jumlah	
		n	%
1	Sesuai	11	35,48
2	Tidak sesuai	20	64,52
Total		31	100,00

Tabel 6. Distribusi frekuensi gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara berdasarkan umur bulan Maret-Mei 2012

Diet Diabetes Mellitus	Kelompok umur										Total	
	1		2		3		4		5			
	20-44 th		45-54 th		55-59 th		60-69 th		70-79 th		n	%
Sesuai	1	3,22	3	9,67	3	9,67	3	9,67	1	3,22	11	35,48
Tidak sesuai	7	22,58	5	16,13	2	6,45	4	12,90	2	6,45	20	64,52
Total	8	25,80	8	25,80	5	16,12	7	22,57	3	9,67	31	100

Tabel 7. Distribusi frekuensi gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara berdasarkan jenis kelamin bulan Maret-Mei 2012

Diet Diabetes Mellitus	Jenis Kelamin				Total	
	1 = Laki-laki		2 = Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Sesuai	6	19,35	5	16,13	11	35,48
Tidak sesuai	7	22,59	13	41,93	20	64,52
Total	13	41,94	18	58,06	31	100,00

Tabel 8. Distribusi frekuensi gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara berdasarkan pendidikan bulan Maret-Mei 2012

Diet Diabetes Mellitus	Pendidikan								Total	
	1 SD		2 SMP		3 SMA		4 PT			
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Sesuai	1	3,22	2	6,45	5	16,13	3	9,67	11	35,48
Tidak sesuai	5	16,13	6	19,35	9	29,03	0	0,00	20	64,52
Total	6	19,35	8	25,80	14	45,16	3	9,67	31	100,00

Tabel 9. Distribusi frekuensi gambaran diet pasien diabetes mellitus di Puskesmas III Denpasar Utara berdasarkan pekerjaan bulan Maret-Mei 2012

Diet Diabetes Mellitus	Pekerjaan								Total	
	1 PNS		2 SWASTA		3 TIDAK BEKERJA		4 LAIN-LAIN			
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Sesuai	2	6,45	4	12,90	3	9,67	2	6,45	11	35,48
Tidak sesuai	2	6,45	7	22,58	10	32,26	1	3,22	20	64,52
Total	4	12,90	11	35,48	13	41,93	3	9,67	31	100,00

PEMBAHASAN

Umumnya manusia akan mengalami perubahan fisiologis secara drastis menurun setelah usia 40 tahun, dimana semakin tua umur seseorang maka kepekaan pankreas dalam menghasilkan insulin akan semakin menurun (Vitahealth, 2005). Dari hasil pengumpulan data diatas, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang memiliki diet tidak sesuai, berada pada kelompok umur 20-44 tahun.

Jenis kelamin berpengaruh terhadap pengaturan pola makan seseorang. Wanita lebih cenderung mengalami kegemukan dan gangguan pola makan. Hal ini karena wanita lebih cenderung menyukai sebuah jenis makanan dari pada pria. Dasar dari perbedaan ini adalah genetik (The, 2010). Dari hasil yang didapat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan, lebih sulit menerapkan diet diabetes mellitus yang sesuai dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki.

Menurut Koentjoroningrat (1997) dalam Rusandi (2011) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak juga yang pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Dalam penelitian ini diperoleh data yaitu responden dengan tingkat pendidikan SD, SMP, hingga SMA, semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin banyak yang kesulitan menjalankan diet diabetes mellitus yang sesuai, Namun dari 3 responden (9,67%) yang berpendidikan perguruan tinggi, semuanya mampu menerapkan diet yang sesuai.

Pekerjaan berkaitan dengan aktivitas fisik dan jumlah kalori yang dibutuhkan. Dengan masukan kalori yang sama dengan seseorang yang melakukan aktivitas atau pekerjaan yang rutin, seseorang yang tidak bekerja akan mengalami penumpukan kalori oleh karena pemasukan kalori yang tidak diimbangi dengan pembakaran atau penggunaan kalori.

SIMPULAN

Gambaran diet pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara sebagian besar masuk ke dalam kategori tidak sesuai (64,52%). Jika gambaran diet pasien DM dilihat dari karakteristiknya didapatkan hasil rentang umur 22-24 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan terakhir SMA, dan tidak bekerja menjadi kelompok yang memiliki gambaran diet DM tidak sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Rusandi, Yunita. (2011). *Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang diare dengan kemampuan pencegahan diare pada balita*. Denpasar: Karya tulis ilmiah tidak diterbitkan
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Soebroto, I. (2009). *Hidup Bahagia dengan Diabetes*. Yogyakarta: Bangkit
- Soegondo, S. (2006). *Farmakoterapi Pada Pengendalian Glikemia Diabetes Mellitus Tipe 2*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sutedjo, A.Y. (2010). *5 Strategi Penderita Diabetes Melitus Berusia Panjang*. Yogyakarta : Kanisius
- The. (2010). *Fakta Ilmiah antara Wanita dan Pria*. <http://www.faktailmiah.com/2010/08/11/perbedaan-jenis-kelamin-dalam-sudut-pandang-ilmiah.html> (diakses tanggal 5 Juli 2012 pukul 01.40 p.m)
- Vitahealth. (2004). *Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Widharto. (2007). *Kencing Manis (Diabetes)*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka